

「静观·耆妙生活」影片系列：静心练习

「静观·耆妙生活」影片系列

帮助我们将静观融入日常生活

提升精神健康

这套影片有七款适合长者的静观练习

时间有长有短

有动亦有静

大家按需要选择适合自己的练习

一起来体验一下「静观·耆妙生活」吧！

你最近如何呀？

我和之前一样

总是为一些琐事而忙碌

又要买菜

又要做家务

忙个不停

过一阵子还要看看什么时候

去接孙儿

我真的每晚都做到很累

但脑袋却停不下来

不如现在暂时放下手提电话

我和你一起做一个

让身心都可以休息的静心练习

好呀

开始练习静观前

有一些东西要准备和注意

记得先观看这段影片

静心练习可以帮助我们

回到当下、稳定心神

即使遇到生活上各种的困难

都能安然面对

以下我们会探索三个

可以作为安定心神的基石

分别是身体、呼吸和声音

希望你从中找到一个最适合自己的

日后每当觉察到

自己心神不安的时候

就可以将注意力

带回到这个基石上

帮自己稳定心神于此时此刻

这是静心练习

我们会坐着做这个练习

现在找一个舒适、稳妥的坐姿

双脚可以平放在地上

双手轻轻放在大腿

或椅子的扶手上

肩膀放松下垂

背部自然地垂直

下巴微微向内收

面部肌肉放松

预备好合适的姿势后

你可以选择完全闭上双眼

或将视线定在地面前方的位置

让身体慢慢安顿下来

感受整个身体的感觉

一种清醒、自在的状态

第一个可以探索的基石是身体

预备好的话

将注意力带到两只脚掌上

脚踏实地

感受任何接触、重量

冷、暖、收紧、放松的感觉

在这些感觉上停留一会

亦可以探索一下

其他身体部位接触的感觉

例如：臀部与椅子接触

或背部和椅背接触等的感觉

容让这些身体部位

成为回到当下的契机

如果觉得合适

现在可以将注意力

由臀部或背部转移到双手

留心一下双手接触到

衣物、空气或皮肤的感觉

双手现在是弯曲、伸直

冷、暖、干燥还是湿润呢？

容让注意力放在双手

此刻任何的感觉

在这个时刻

可能发觉自己的心已经游走了

到脑海中各种的念头那里去了

分心是正常的现象

不代表做错

做这个练习时

每当发觉心游走了

只需要轻轻地将注意力

带回到正在留心的地方就可以

第二个可以探索的基石是呼吸

整个过程

都不需要刻意控制呼吸

就只是让呼吸自然地进行

吸气的时候知道吸气

呼气的时候知道呼气

可以的话

尽量留心整个呼吸的过程

让一呼一吸成为安定心神的基石

如果觉得合适

可以将注意力集中到腹部

即是肚脐附近的位置

感受一下腹部如何跟随呼吸

扩张和收缩

亦可以留心胸部的位置

觉察每次呼吸时胸部的变化

一起一伏

自然的节奏

你亦可以留心空气

从鼻孔进出的感觉

可能觉察到空气的流动

又或是吸入和呼出的空气

温度的分别

选择一个最明显

觉察到呼吸的地方

无论是腹部、胸部或鼻孔都可以

每当发觉心游走了

只需轻轻地提醒自己

将注意力带回到呼吸就可以

第三个可以探索的基石是声音

容许耳朵接收任何的声音

这些声音可以是

来自周围的环境

或是自己的身体

感受声音的特质

是近、远、大声、小声的

高音、低音、连续、断续等

看看是否可以

不去分辨听到的

是什么的声音

只是纯粹觉察到声音

知道它的出现、停留和消失

现在你可以选择一个

你觉得最适合自己的基石

去留心几分钟

它可以是身体、呼吸或声音

将心神稳住在这个地方

如果心游走了

只需要觉察到分了心

然后温柔且坚定地将注意力

带回到正在留心的地方就可以

可以的话

尽量将慈爱和温柔的心

带去每一个觉察

记得这个练习

并非要达到任何的境界

只是一次又一次

让心稳住在当下的一刻

在这个练习快要完结的时候

无论你之前选择了哪一个基石

现在都将注意力放在呼吸

留心一吸一呼

然后有意识地深深吸一口气

再慢慢呼出来

合适的时候

再慢慢睁开眼睛

或将视线向上移

看一看周围的景物

在这个时候

你亦可以伸展一下身体

同时感谢一下自己

用了这段时间关怀自己

让自己休息一会儿

我刚才做练习时无法专注

我应该怎么做？

分心是正常的现象

其实每当发觉到自己分了心

就代表你的注意力

已经回到当下此刻

这时候，只需要将注意力

轻轻地带回到你选择的基石上

即是身体、呼吸或声音

这样就可以

我倒不是

我刚才练习时

我觉得自己很放松

那是不是代表我做得正确？

练习有时会让我们的身心状态

变得平静或放松

不过，练习静观

并不是要追求放松的感觉

记得练习的目的在于

将注意力带回此刻

所以，只需要

觉察当下任何的经验

这就可以了

如果大家做练习时有其他问题

可以上长者健康服务的网站了解更多